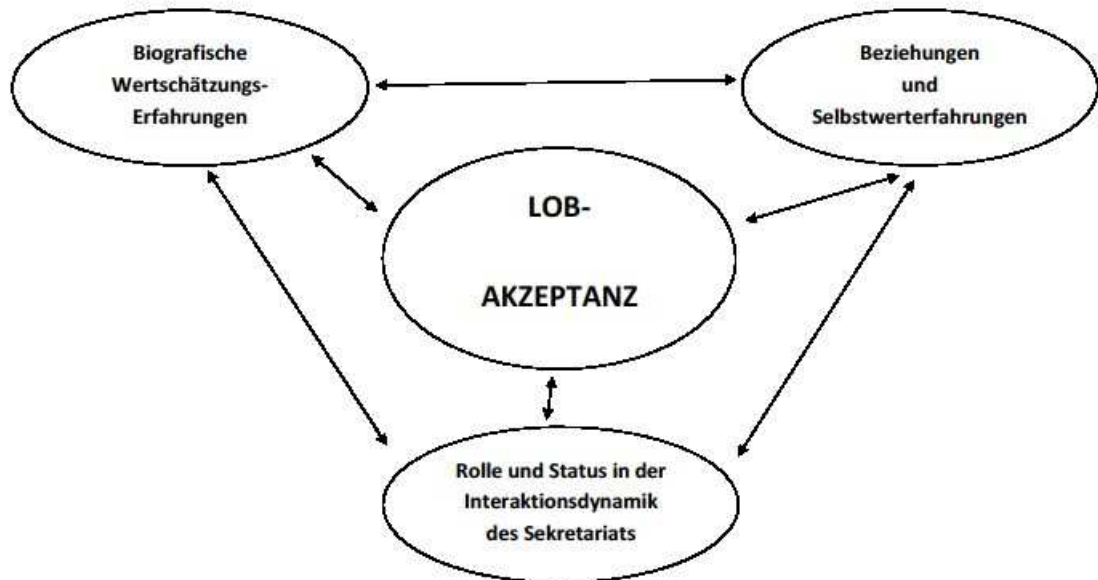


Mögliche Zusammenhänge von Lob und sein angemessenes Akzeptieren

Reinhard Hollunder, Dipl.-Psych.

Diese Matrix will Ihnen dabei helfen, Ihre Beziehung zum Lob in einem größeren Zusammenhang zu stellen.



Zusammenhänge von Lobakzeptanz

Mögliche eigene biografische Zusammenhänge

Reinhard Hollunder, Dipl.-Psych.

Die folgenden Überlegungen zum Thema „Warum Frauen Schwierigkeiten haben, Lob wirklich anzunehmen“, haben sich zum Ziel gesetzt, einen ganzheitlicheren Zusammenhang herzustellen mit dem Thema Loben und Lob angemessen anzunehmen. Dies soll in 3 Essays geschehen.

Dabei geht es im ersten darum, welche Bedeutung Wertschätzung im Leben spielt und besonders auch gespielt hat und ihre Wirkungen hinsichtlich erfahrenen Lobes. Im 2. Beitrag soll die Beziehung und Beziehungsqualität im Vordergrund stehen und der Zusammenhang mit Loben und gelobt werden.

Im 3. Essay stehen die gruppendynamischen Prozesse, wie sie etwa in einem Schulsekretariat zu finden sind und wie und wo Lob darin seinen angemessenen Platz hat. Am Ende jeder Abhandlung steht eine Zusammenfassung, welche Schlüsse Sie als Leserin daraus schließen können und ggf. auch wollen.

Wer will nicht gern gelobt werden? Gelobt werden hat ja geradezu biblischen Charakter.

Adam wurde gegenüber Kain wegen seiner persönlichen Haltung wertgeschätzt und bevorzugt. Lob ist quasi tief in unsere Kultur eingewebt.

Wir erfassen am biblischen Beispiel, welche unterschiedlichen Reaktionen das Lob bei den Betroffenen auslöst.

Zunächst drückt das Lob eine ausdrückliche Anerkennung aus. Es ist in erster Linie eine Wertschätzung, meist zunächst der unmittelbar erlebten Ereignisse oder Handlungen. Im Lob kommt zudem unausgesprochen die Beziehungsnähe der Partner/Innen zum Ausdruck. Der gelobte Mensch soll wissen, dass er wertgeschätzt und wohlwollend in die Beziehung einbezogen und begleitet wird. Wir selbst loben doch keinen Menschen, der uns gleichgültig oder gar unsympathisch ist, es müsste denn sein, wir verfolgen damit eine ganz bestimmte Absicht.

An dieser Stelle macht sich bestimmt unsere Erinnerung an unsere früheren Erfahrungen bemerkbar. Vielleicht auch aus unserer Kindheit? Wofür wurden wir eigentlich früher gelobt und welche Absicht(en) waren nicht selten damit verbunden? „Brav aufgeessen“ , „du bist unser Liebstes“ , „das hast du ganz prima gemacht“. Die ersten Geh- und Schwimmbewegungen, die Fleißbildchen in der Schule, die Belobigungen für richtige Antworten, für (gut bis sehr gut) bestandene Prüfungen, vielleicht auch für die richtige Berufs- und Partnerwahl - waren das nicht Anlässe für ein ausgedrücktes Lob genug? Und sind es diese nicht bis heute noch?

Oder war das alles eine Selbstverständlichkeit? Gab es in der eigenen Biografie keine oder nur wenig Anlässe ein willkommenes Lob zu bekommen? Wenn wir uns mit anderen vergleichen - und das gehört zum Leben selbstverständlicher Weise dazu - dann können wir entweder bitter werden, weil wir uns ihnen gegenüber im Nachteil erleben (wollen?), weil es keine bis kaum Gelegenheiten gab, ein Lob zu erhalten. Oder wir sind dankbar für die erhaltenen Ermutigungen, die uns näher zu unseren Eltern, Geschwistern oder Lehrern, Partnern brachten und noch bringen.

Das hat natürlich auch unseren Selbstwert aufgebügelt. Es könnte aber auch einen fahlen Beigeschmack hervorgerufen haben, weil wir uns quasi zu einem Wohlverhalten veranlasst haben oder gar gezwungen fühlten?

Dieses erlebte Geben und zugleich Nehmen in einem gezielten Lob hinterlässt dann einen unangenehmen Beigeschmack, wenn er nach willkommenem Dank, „Ehrerbietung“ bis versteckter Unehrllichkeit schmeckt. Diesen Folgewirkungen ausgesetzt zu sein, erhöhten nicht gerade das Gefühl von Ermutigung zu mehr Selbstwert oder größerer innerer Freiheit. Oft im Gegenteil: der Selbstwert wurde eher bestimmt von den Belobigern. Das Gefühl für eigene Entscheidungen, Vorhaben oder Planungen, ab wann hat sich das unabhängig von anderen entwickelt?

Halten wir fest:

* Echtes Lob ist das kleine Geschwisterchen eines Geschenks.

- * Aufrichtiges Lob beruht auf der Grundlage einer positiven Beziehung. Wir werden aufrichtig nur von jemandem gelobt, der uns mag und wertschätzt.
- * Wirkliches Lob kommt aus dem Herzen, es meint die aufrichtige Wertschätzung und Anerkennung für etwas, das vom Gelobten ausgeht und verbindet damit keinerlei Erwartungen oder „Gegengeschenke“.
- * Lob bewegt sich auf einer Schneise registrierter und anerkannter Verhaltens- oder Handlungskompetenzen. Lob kann damit auch der Beginn für neue Handlungs- oder Verhaltensqualitäten werden, es verändert uns.
Dieser wohltuende „Beigeschmack“ oder der „Weihrauch“ von Lob wird besonders von den Menschen aufgegriffen, die den Impuls zum Experimentieren oder Neuorientieren mutig aufnehmen können und wollen für einen neuen selbstgewählten Weg.
- * Echtes Lob enthält daher auch widerspiegelnden Dank für die aufmunternden Spuren erkannter und ggf. biografisch bedeutsamer Kompetenzen für Kommendes.
- * Lob ist daher nachdenkenswert sowohl für die Bedeutung des Gebers als auch für die/den „Nehmerin/Empfängerin“, weil sowohl die Echtheitsprüfung als auch der individuelle Bedeutungswert gefragt und hinterfragt sind.
- * Lob ist über das Nachdenkenswerte hinaus letztlich eine besondere Wertschätzung und darf deshalb nicht klein geredet werden oder als nicht „der Rede wert“ hingestellt werden, sonst besteht einerseits die Gefahr, dass zusätzliche oder außergewöhnliche Leistungen der Normalität zugeordnet und schließlich auch angeordnet werden können, und sonst das Lob ein Fremdkörper in der Beziehung bleibt.
- * Lob ist geradezu darauf ausgerichtet, dass wir als Empfangende unsere achtsame Resonanz wiedergeben, gleichsam als „ich habe es nicht nur bemerkt und erfasst, dass du mich gelobt hast, ich freue mich darüber und weiß es zu schätzen, ggf. es auch zu danken“. Lob braucht auch das anerkennende Gegengefühl und verstärkt damit zusätzlich die Beziehung, nicht jedoch die Abhängigkeit.

Für Ihr eigenes Feedback:

- * Wie haben Sie in Ihrem Leben Lob bisher erlebt? Mit oder ohne Absichten?
- * Wie sehr haben Sie bisher echtes Lob vermisst oder war es Ihnen zu viel, unbedeutend oder fragwürdig und welche Auswirkungen für Ihr Leben hat das gehabt?
- * Wie misstrauisch oder offen begegnen Sie bisher bzw. bis heute einer lobenden Anerkennung? Erkennen Sie gewisse Spuren in Ihrer Biografie?
- * Welche Art von Lob bzw. Anerkennung ist Ihnen am liebsten oder erwarten Sie („selbstverständlich“) zum Namenstag, Geburtstag, Hochzeitstag, zum schönen Wochenende von Ihren Beziehungspartnern? Und was sagen Ihnen solche Erwartungen selbst?
- * Wie nehmen Sie bisher Lob und Anerkennung auf, z.B. mit welcher seelischen Genugtuung, mit Abwiegelung oder „vornehmer Zurückhaltung“ oder Gelassenheit?

Literaturhinweis:

BOADELLA, David: Befreite Lebensenergie – Einführung in die Biosynthese. München 1991

HALPERN; Howard: Abschied von den Eltern.

Liebe und Abhängigkeit

MAZZA, Sabrina: Der Weg zur emotionalen Selbständigkeit, 2012

Weitere Zusammenhänge über das Loben folgen im nächsten Beitrag.

Reinhard Hollunder, Dipl.-Psych.